

НОРМЫ САМООБОРОНЫ СУАНО для мастеров 4, 5 и 6 степеней

наименование норматива		уровень подготовки год обучения	Чёрный пояс с 4 красными полосами МАСТЕР 4 СТЕПЕНИ	Чёрный пояс с 5 красными полосами МАСТЕР 5 СТЕПЕНИ	Чёрный пояс с 6 красными полосами МАСТЕР 6 СТЕПЕНИ
			От заслуг в преподавании самообороны СУАНО:	От заслуг в преподавании самообороны СУАНО:	От заслуг в преподавании самообороны СУАНО:
Философия СУАНО	МЕДИТАЦИЯ		сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 3 - 32мин 45сек 2. КАПЛИ РОСЫ СВЕТА - 7мин 50сек Всего: 40мин 35сек медитации.	сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 4 - 40мин 35сек 2. РАСЦВЕТ В ПОБЕДАХ - 5мин 10сек Всего: 45мин 45сек медитации.	сидеть в медитации: 1. Медитация Мастера 5 - 45мин 45сек 2. ТАИНСТВЕННЫЙ САД - 3мин 35сек Всего: 49мин 20сек медитации.
ТЕОРИЯ ОСНОВ САМООБОРОНЫ			Билеты №1-11	Билеты №1-12	Билеты №1-14
Дыхательная система	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		Урок 1+2	Урок 1+2	Урок 1+2
	БЕГ на длинную дистанцию		3000 м за 12 мин 30 сек	3000 м за 13 мин	3000 м за 13 мин 30 сек
	БЕГ по пересеченной местности		5000 м за 22 мин 30 сек	5000 м за 23 мин	5000 м за 25 мин
Выносливость и координация	ОБЕЗЬЯНА		25 раз	25 раз	НЕТ
	ЯЩЕРИЦА		20 м на ладонях и 20 м на локтях	10 м на ладонях и 10 м на локтях	НЕТ
	ЛЯГУШКА		20 м лицом и 20 м спиной	10 м лицом и 10 м спиной	НЕТ
	ГУСЬ		20 м лицом и 20 м спиной	10 м лицом и 10 м спиной	НЕТ
	ПАУК		20м лицом и 20м спиной	10м лицом и 10м спиной	НЕТ
	КРАБ		20м налево и 20м направо	10м налево и 10м направо	НЕТ
	ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ В СТОРОНУ		20м налево и 20м направо	10м налево и 10м направо	НЕТ
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ВПЕРЕД И НАЗАД		20м лицом и 20м спиной	10м лицом и 10м спиной	НЕТ
Реакция, рывок, скорость	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м		7,4 сек	НЕТ	НЕТ
	БЕГ на 30 м		4,6 сек	4,9 сек	5,2 сек
	БЕГ на 60 м с отягощением		20кг 40 сек	НЕТ	НЕТ
	МЕТАНИЕ В СТЕНУ И ЛОВЛЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА		60 кругов	65 кругов	70 кругов
Сила и скорость Удара	ТАСКАНИЕ ГИРИ НОГАМИ		30 метров левой и 30 метров правой 32кг	20 метров левой и 20 метров правой 24кг - 2мин 15сек	20 метров левой и 20 метров правой 24кг
	МЕТАНИЕ МЯЧА		вес мяча: 700 гр. 39 м	вес мяча: 700 гр. 35 м	вес мяча: 700 гр. 35 м
Сила и скорость	ПОДТЯГИВАНИЕ		15 раз	12 раз	10 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ		50 раз	45 раз	40 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ		20 раз	17 раз	15 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ		55 раз	50 раз	45 раз
	ОТЖИМАНИЯ НА КИСТЯХ		55 раз	50 раз	45 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ И ОТРЫВОМ НОГ		45 раз	40 раз	35 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - КУЛАК (КИСТЬ - ЛАДОНЬ)		кисть - ладонь 40 раз	кисть - ладонь 35 раз	кисть - ладонь 30 раз
	ОТЖИМАНИЯ С ОТРЫВОМ НОГ И ПЕРЕХОДОМ КИСТЬ - ПАЛЬЦЫ		35 раз	30 раз	25 раз
	ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ		на кулаках 7 раз	на кулаках 10 раз	на кулаках 12 раз
	ПОДНИМАНИЕ ГИРИ		32кг: рывок - 5 раз на каждой руке качаться - 5 раз на каждой руке	24кг: рывок - 10 раз на каждой руке качаться - 10 раз на каждой руке	24кг: рывок - 5 раз на каждой руке качаться - 5 раз на каждой руке
	НАКЛОН ПАЛКИ КИСТЬЮ		вес палки: 3кг 5 раз	вес палки: 2кг 15 раз	вес палки: 2кг 10 раз
	ЛАЗАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОЙ ЦЕПИ		3 круга	2 круга	2 круга
	ПИСТОЛЕТ		10 раз без опоры и без остановки	5 раз без опоры и без остановки	НЕТ
	ПРИСЕДАНИЯ		25 раз	НЕТ	НЕТ
	ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ		24 кг, спереди - 50 раз сзади - 20 раз	НЕТ	НЕТ
Гибкость и ловкость	КОЛЕСО		НЕТ	НЕТ	НЕТ
	МОСТ		НЕТ	НЕТ	НЕТ
	НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на гимнастической скамье		14 см	13 см	12 см
	ЗМЕЯ НА ДЕРЕВЕ		С чашкой, полной водой 2 круга налево и направо	С чашкой, полной водой 4 круга налево и направо	С чашкой, полной водой 6 кругов налево и направо
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ		Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ НА ШПАГАТ		Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
	КУВЫРОК ВПЕРЕД С ВЫХОДОМ СТОЯ		3 раза без остановки	2 раза без остановки	1 раз
	КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ СТОЯ		3 раза без остановки	2 раза без остановки	1 раз
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ДЛИНУ		170 см	160 см	150 см
	КУВЫРОК ВПЕРЕД В ВЫСОТУ		90 см	80 см	70 см
	ПРЫЖОК В ДЛИНУ		240 см	235 см	230 см
ПРЫЖОК В ВЫСОТУ		110 см	105 см	100 см	
Стойки	ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК		С чашкой, полной водой 45 сек	С чашкой, полной водой 1 мин	С чашкой, полной водой 1 мин 10 сек
	ЛУК И СТРЕЛА		1 мин 50 сек	2 мин	С чашкой, полной водой 20 сек
	ГИБКОСТЬ ТИГРА		без чашек 1 мин 50 сек	без чашек 2 мин	без чашек 2мин 10 сек
	АИСТ		без чашек 1 мин 50 сек	без чашек 2 мин	без чашек 2 мин 10 сек
	ВОЛЧОК		30 сек	40 сек	50 сек

Прочность тела	УДАРЫ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	по жёсткой поверхности: ладонной стороной - 25 раз лучевой стороной - 25 раз	по жёсткой поверхности: ладонной стороной - 25 раз лучевой стороной - 25 раз тыльной стороной - 25 раз	по жёсткой поверхности: ладонной стороной - 25 раз лучевой стороной - 25 раз тыльной стороной - 25 раз локтевой стороной - 25 раз
	УДАРЫ ГОЛЕНЬЮ	по жёсткой поверхности: 40 раз	по жёсткой поверхности: 50 раз	по жёсткой поверхности: 60 раз
	УДАРЫ ГОЛОВОЙ	по бетонной стене: 15 раз	по бетонной стене: 20 раз	по бетонной стене: 25 раз
	УДАРЫ ПО ТУЛОВИЩУ МЕШКОМ	65 раз	70 раз	75 раз
	ПРЕСС	100 раз поднимание туловища, стопы на полу	100 раз поднимание туловища, ноги подняты и согнуты	100 раз поднимание туловища, ноги подняты, согнуты и скрещены
Удары	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА	двойные удары 25 раз	каждой рукой 50 раз	двойные удары 50 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ ДРАКОНА ИЗ УПОРА ЛЕЖА	двойные удары 25 раз	каждой рукой 50 раз	двойные удары 50 раз
	УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ	двойные удары 25 раз	каждой рукой 50 раз	двойные удары 50 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ХВОСТ РЫБЫ"	двойные удары 25 раз	каждой рукой 50 раз	двойные удары 50 раз
	УДАРЫ КУЛАКОМ "ЛЕЗВИЕ РУКИ"	двойные удары 25 раз	каждой рукой 50 раз	двойные удары 50 раз
	УДАРЫ НОГАМИ	двойные удары 25 раз	каждой ногой 50 раз	двойные удары 50 раз
	УДАРЫ КОЛЕНЬЯМИ	двойные удары 25 раз	каждой ногой 50 раз	двойные удары 50 раз
	УДАРЫ ЛОКТЯМИ	двойные удары 25 раз	каждой рукой 50 раз	двойные удары 50 раз
Последовательные движения	БАЗОВЫЕ	Не сдаёт.	45 сек	Не сдаёт.
	ЛЕТУЧИЙ ДРАКОН	Не сдаёт.	45 сек	Не сдаёт.
	КОМПЛЕКСНЫЕ	30 сек	30 сек	Не сдаёт.
	СВЯЗАННЫЕ РУКИ	Не сдаёт.	Не сдаёт.	под счёт
	ЛЫСЫЙ МАСТЕР	Не сдаёт.	Не сдаёт.	Не сдаёт.
Самооборона	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ РУКОЙ	Прямое нападение - вариант 3 Боковое нападение - вариант 3	Прямое нападение - вариант 1+2+3 Боковое нападение - вариант 1+2+3	Прямое нападение - вариант 4 Боковое нападение - вариант 4
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ НОГОЙ	Прямое нападение - вариант 3 Боковое нападение - вариант 3	Прямое нападение - вариант 1+2+4 Боковое нападение - вариант 1+2+4	Прямое нападение - вариант 4 Боковое нападение - вариант 4
	ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ В РУКЕ	Пистолет: Прямая угроза в лоб - вариант 1 Боковая угроза в висок - вариант 1 Со спины угроза в затылок - вариант 1	Палка + Нож + Пистолет: Сверху нападение - вариант 1+1+0 Боковое нападение - вариант 1+1+1 Прямое нападение - вариант 0+1+1 Со спины нападение - вариант 1+0+1	Палка - Палка: Сверху нападение - вариант 1 Боковое нападение - вариант 1 Прямое нападение - вариант 1 Со спины сверху нападение - вариант 1
	ЗАЩИТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА ОТ НАПАДЕНИЯ В ЛИЦО	в гарде нападение рукой - вариант 2 стоя, нападение ближней ногой - вариант 2	в маунте нападение рукой - вариант 2 стоя, нападение дальней ногой - вариант 2 стоя, нападение предметом - вариант 2	в маунте нападение рукой - вариант 2 стоя, нападение дальней ногой - вариант 2 стоя, нападение предметом - вариант 2
	УХОД ОТ ЗАХВАТА	Захват спереди - вариант 3 Удушение сзади - вариант 1	Захват спереди - вариант 1+2+3 Захват и удушение сзади - вариант 1+1 Залом руки назад - вариант 1	Захват спереди - вариант 4 Захват сзади - вариант 2
	ПРАКТИКА САМООБОРОНА, когда 2 и более нападающих	Всего: 280 спаррингов или 58 боев (16=5с) Против 4-х нападающих	Всего: 320 спаррингов или 75 боев (16=5с) Против 4-х нападающих	Не сдаёт. Против 4-х нападающих
	САМООБОРОНА В МЕДИТАЦИИ	На коленях. С ножом. Нападение в лицо - вариант 1 Нападение со спины - вариант 1	На коленях. Без предмета + Палка + Нож. Нападение в лицо - вариант 1+1+1 Нападение со спины - вариант 1+1+1	В позе лотоса. Без предмета. Нападение в лицо - вариант 1 Нападение со спины - вариант 1
	Владение своим телом	ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ	Самооборона с удавкой на шее	Освобождение от связанных рук Разлом досок Самооборона с удавкой на шее
Мастерство	ЗАСЛУГИ В ПРЕПОДАВАНИИ Самообороны СУНАО (количество своих учеников)	5 мастеров 1 степени или 1 мастер 2 степени + 2 мастера 1 степени	10 мастеров 1 степени или 3 мастера 2 степени + 2 мастера 1 степени	5 мастеров 2 степени + 5 мастеров 1 степени
Обязательные нормативы:		40	40	40
Зачёты:		10	10	10

Утверждено:

Основатель самообороны СУНАО
и президент Лиги Самообороны "СУНАО"
Нунга Жорж Ги

Санкт-Петербург, 08.08.2018г.